



Süßkartoffel-Bohnen-Chili

mit Joghurtdip und Baguette



30-40min



2 Personen

Von der Tex-Mex-Küche inspiriert gibt es heute ein fantastisches vegetarisches Chili. Leckere Bohnen versorgen dich mit wichtigen Ballaststoffen, Süßkartoffeln mit viel Vitamin E. Der Clou: Kakao sorgt geschmacklich für eine tolle Tiefe. Dazu servierst du einen erfrischenden Joghurtdip mit Limette und knuspriges Baguette.

Was du von uns bekommst

- 1 Dose schwarze Bio-Bohnen
- 2 Süßkartoffeln
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen mexikanische Gewürzmischung
- 1 Baguettebrötchen²
- 1 Stückchen Hartkäse^{1,3}
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Becher Joghurt³
- 10g Petersilie
- 25g Kakaopulver

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 696kcal, Fett 18.0g, Kohlenhydrate 100.5g, Eiweiß 25.7g



1. Gemüse vorbereiten

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Die **Süßkartoffeln** schälen und grob würfeln. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



4. Käsebaguettes backen

Das **Baguettebrötchen** schräg in ca. 2cm breite Scheiben schneiden. Den **Käse** fein reiben, mit dem **restlichen Knoblauch** vermengen und auf den **Brotscheiben** verteilen. Die **Käsebaguettes** im Ofen 8-10Min. backen, bis sie goldbraun sind.



2. Chili ansetzen

Die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. glasig anschwitzen. Die **Süßkartoffeln** und die **½ des Knoblauchs** hinzugeben und ca. 1Min. mitbraten.



5. Dip zubereiten

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. Die **½ des Joghurts** mit **1-2TL Limettensaft** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Joghurt** verwenden.



3. Chili kochen

Das **Gemüse** mit den **gehackten Tomaten** und 150ml Wasser ablöschen und die **½ der Gewürzmischung** unterrühren. Das **Chili** ca. 10Min. sanft köcheln lassen, dann die **Bohnen** und die **Paprika** dazugeben und das **Chili** weitere 10-15Min. köcheln lassen, bis die **Süßkartoffeln** gar sind.



6. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Das **Chili** nach Geschmack mit **1TL Kakao** verfeinern und ggf. mit mehr **Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer nachwürzen. Das **Chili** mit einem Klecks **Joghurtdip** anrichten und mit der **Petersilie** garnieren. Mit den **Limettenspalten**, den **Käsebaguettes** und dem **restlichen Dip** servieren.